



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

دانشکده بهداشت

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد آموزش بهداشت

عنوان

**تاثیر مداخله آموزشی بر کاربرد مکانیسم های غلبه بر درد در بیماران زن
مبتلا به میگرن شهرستان بندرانزلی**

استاد راهنما

دکتر عیسی محمدی زیدی

استاد مشاور

دکتر هادی مرشدی

نگارش

طاهره سیف پور کرکان

شهریور ماه ۱۳۹۸

چکیده

زمینه و هدف: میگرن یک اختلال عصبی است و نوزدهمین علت ناتوانی در دنیا به شمار می‌رود. میگرن شایع‌ترین نوع سردرد با شیوع ۷ تا ۱۱ درصدی است که در اکثر مواقع منجر به مراجعه بیماران به پزشک می‌شود. این بیماری کیفیت زندگی را به شدت تحت تأثیر قرار داده، فعالیت‌های اجتماعی و روابط بین فردی را محدود و فرد را وادار به استراحت در بستر می‌کند. در کنار اثربخشی دارودرمانی، مشخص شده است که مداخلات رفتاری و کاربرد مکانیسم‌های غلبه بر درد منجر به کاهش پیامدهای سردردهای میگرنی می‌شود. هدف مطالعه کنونی تعیین اثربخشی مداخله آموزشی بر اساس مدل مراحل آمادگی برای تغییر بر کاربرد مکانیسم‌های غلبه بر درد در بیماران زن مبتلا به میگرن در شهر بندر انزلی بود.

مواد و روش‌ها: مطالعه حاضر یک پژوهش نیمه تجربی با گروه کنترل و با اندازه گیری قبل و بعد بود که از آذرماه ۱۳۹۶ شروع و تا شهریور ۱۳۹۷ تداوم داشت. با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۶۰ نفر از بیماران زن مبتلا به میگرن در قالب گروه‌های تجربی و کنترل در مطالعه مشارکت کردند. داده‌ها قبل و ۱ ماه بعد از آموزش با ابزاری مشتمل بر پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک و زمینه‌ای، مقیاس ۱۹ سوالی راهبردهای مقابله‌ای موس و بیلینگز، پرسشنامه ۱۰ سوالی خودکارآمدی درد نیکولاس، الگوریتم مراحل تغییر درد ۳۰ سوالی و مقیاس آگاهی ۱۲ سوالی جمع‌آوری شد. بر اساس نیازسنجی اولیه، مداخله آموزشی شامل پنج جلسه ۴۵ تا ۶۰ دقیقه‌ای آموزش به شیوه گروهی به همراه کتابچه آموزشی و پمفلت هدفمند برای بیماران گروه تجربی اجرا شد. داده‌ها وارد نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ شدند و با استفاده از آزمون آنالیز کوواریانس بررسی شدند. سطح معنی‌داری در مطالعه حاضر کمتر از ۰/۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: میانگین سنی بیماران شرکت کننده در مطالعه $7/11 \pm 26/3$ بود. تعداد ۱۹ نفر (۶۳/۳۳ درصد) از بیماران متاهل، ۶ نفر (۲۰ درصد) دارای تحصیلات دانشگاهی و ۲۳ نفر (۷۶/۶۷ درصد) از پوشش بیمه ای برخوردار بودند. میانگین دفعات بروز (از $1/40 \pm 4/39$ به $1/07 \pm 1/93$ ، $P > 0/05$)، شدت (از $1/56 \pm 8/34$ به $1/87 \pm 4/72$ ، $P > 0/05$) و مدت (از $1/44 \pm 3/85$ به $1/06 \pm 2/13$ ، $P > 0/05$) سردردهای میگرنی بعد از مداخله آموزشی در گروه مداخله بهبود یافت. همچنین، به استثنای راهبرد ارزیابی مجدد، میانگین دفعات کاربرد راهبردهای مقابله‌ای در گروه تجربی بعد از مداخله آموزشی مبتنی بر مراحل تغییر افزایش یافت ($P > 0/05$). علاوه بر این، میانگین نمره آگاهی ($5/52 \pm 17/65$ ، $P = 0/000$) و خودکارآمدی ($16/2 \pm 47/55$ ، $P = 0/000$) در بیماران گروه تجربی بعد از مداخله آموزشی به طور معنی‌داری افزایش یافت. همچنین، رتبه مراحل آمادگی روانی برای تغییر در رفتار کاربرد راهبردهای مقابله با درد در بیماران گروه تجربی بعد از مداخله آموزشی به طور معنی‌داری افزایش یافت و بیماران مراحل فعال آمادگی را گزارش کردند ($P > 0/01$).

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج مطالعه، کاهش معنی‌دار دفعات بروز، مدت و شدت سردردهای میگرنی پس از مداخله را احتمالاً می‌توان به یادگیری راهبردهای مقابله با دردهای مزمن توسط بیماران منتسب کرد. روش‌های مذکور از آن جهت مفید و مؤثر هستند که بیمار را با کیفیت، شدت و عوامل راه انداز سردرد آشنا می‌سازند و بدین ترتیب بیماران با توجه به درک روشن خود از این عوامل و آگاهی از توانایی خود در مدیریت سردرد، کنترل بهتری بر کلیات بیماری خواهند

داشت. بنابراین توصیه می‌شود راهبردهای مقابله با دردهای مزمن در کنار آموزش‌های تن آرامی و فنون تنش‌زدایی به محتوای مداخلات مرتبط کنترل سردردهای میگرنی افزوده شود.